

Lifestyleculinair

Het Máxima-dieet

Weg met de
koolhydraten,
leve NewFysic!



Haringsalade met rode bietjes

Ingrediënten

- 200 g gare rode bietjes
- 4 nieuwe haringen
- 1 eetlepel crème fraîche
- ¼ bosje bieslook, geknipt
- zout en peper

Bereiding

Snij de bietjes in blokjes van 1x1 cm. Doe hetzelfde met de helft van de haring en meng de blokjes biet en haring. Maak de salade aan met de crème fraîche, de bieslook, het zout en de peper. Gebruik een uitsteekvorm om de salade mooi op te maken; leg de ongesneden haringfilet tegen de zijkant van de vorm, vul het middendeel op met de bietenharingsalade en verwijder dan de vorm.

Altijd verplichte etentjes, buitenlandse reisesjes en dan tóch slank blijven! Hoe doet Máxima dat toch? Haar geheim: NewFysic, een kliniek voor gewichtsbeheersing in Den Haag. Dankzij een persoonlijk voedingsplan, speciale voedingssupplementen, weinig koolhydraten en een flinke dosis discipline blijft de prinses op gewicht. Met dit eetpatroon, in combinatie met de supplementen, slank je af zonder hongergevoel en wordt je spiermassa niet aangetast. Glossy neemt je mee achter de schermen van Máxima's eetpatroon.

Hoe werkt het?

Na een intakegesprek ga je iedere week naar de kliniek en evalueer je de afgelopen week met je persoonlijke coach. Samen met deze coach maak je een voedingsplan dat gericht is op het afslanken van jouw lichaam. Je wordt gewogen op een speciale weegschaal, die ook je vetpercentage en vochtgehalte meet. Aan de hand hiervan is te zien hoe het er voor staat met je gewicht. NewFysic heeft 17 vestigingen in het land; elke week betaal je €24,- voor het gesprek met je coach, inclusief de voedingssupplementen.

DO

- Eén keer per week een appeldag: je vervangt je ontbijt en lunch door 7 appels, na 16.00 uur mag je een kopje bouillon of heldere soep en het diner is gewoon weer volgens het persoonlijke voedingsplan.
- Drink minstens 1,5 l water per dag.
- Als je zin hebt in een snack, neem dan een verstandig tussendoortje zoals een paar augurken of een bakje yoghurt of kwark (magere zuivelproducten met 0% vet en zonder suiker).
- Eet weinig tot geen brood, vezelrijke crackers zijn een goede vervanging.

DON'T

- Verboden producten zijn bijvoorbeeld: bieten, bruine bonen, witte bonen, erwten(soep), maïs, witte rijst en witte pasta.
- Verzadigd vet (hard op kamertemperatuur) is uit den boze, bak of grill je vlees of vis in een anti-aanbakpan met een lepel water en een theelepel olijfolie.

Alle recepten op deze pagina's passen perfect in het NewFysic Máxima-dieet.

Salade Niçoise

Ingrediënten

- 1 rode ui
- 50 g geroosterde paprika (pot)
- 100 g tonijn (blik)
- 1 kropsla, bladeren, losgehaald (zonder nerf)
- 6 eetlepels French dressing
- 100 g gare haricots verts
- 50 g zwarte olijven zonder pit
- 2 hardgekookte eieren, gepeld, in partjes
- zout en peper

Bereiding

Snijd de ui in zo dun mogelijke ringen en de paprika in dunne reepjes. Laat de tonijn uitlekken. Maak de sla aan met een deel van de French dressing. Leg de sla in een schaal, schik de andere ingrediënten erop en bestrooi het geheel met zout en peper. Sprenkel tot slot de resterende dressing erover.

Rettich-radijs salade

Ingrediënten

- 100 g radijsjes
- 100 g rettich
- 2 eetlepels pesto
- 2 hardgekookte eieren, gepeld
- 20 g bieslook bâtonnets (bâtonnets = lange pijpjes)
- zout en peper

Bereiding

Was de radijsjes en snijd ze in vieren. Schil de rettich met een dunschiller en rasp deze grof op een mandoline of groenterasp. Meng het rettich-raspel en de radijs, roer de pesto er door en breng alles op smaak met zout en peper. Garneer de salade met de eieren en de bieslook-bâtonnets.





Het Gouden Salade Boek,
Hans den Engelsens, €9,95,
uitgeverij De Lantaarn,
ISBN 90 5426 5973

Ei-hamsalade

Ingrediënten

- 4 dikke plakken gekookte ham
- 6 hardgekookte eieren, gepeld
- 2 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel olijfolie
- ¼ bosje bieslook, geknipt
- toastjes (naar keuze)
- zout en peper

Bereiding

Snijd de ham in kleine blokjes, snijd de eieren fijn en meng ze door de ham.

Klop de crème fraîche, olijfolie en de bieslook door elkaar. Roer dit door het ham-eimengsel en breng alles op smaak met zout en peper. Ook lekker op een toastje.